

毎月第三日曜日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

オレンジカフェ静岡

8月15日 午後2時～4時

(参加費100円)

8月の
ミニ講話

転倒を予防していつまでも元気に

松園 温子さん

静岡リハビリテーション病院
理学療法士

理学療法士

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思
う方も多いかもしれません。しかし、転倒し
た方の8割以上が、通院や入院が必要なケガ
をしており、介護が必要な状態になりやすい
とされています。65歳以上の高齢者の3
人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言
われています。転倒した人のうち骨折が認め
られるのはおよそ5%です。

「令和4年国民生活基礎調査（厚生労働
省）」によれば、高齢者の介護が必要となつた

主な原因は、認知症、脳血管疾患（脳卒中）に
続き、「骨折・転倒」が13・9%を占め、高
齢による衰弱より多くなっています。また、
「令和4年人口動態統計（厚生労働省）」によ
れば、高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者
数は、1万804人で、交通事故による死亡者
数の5倍以上となります。

転倒は、バランス能力や筋力の低下などに
よつて引き起こされるイメージがあると思ひ
ますが、それだけではありません。認知・視
覚・聴覚の機能・薬剤や環境の影響など、様々
な要因で転倒を引き起こします。

今回は、転倒の要因、転倒リスクの簡単なチ
ェック方法、そして転倒予防のための運動を
紹介します。皆様がいつまでも元気にいられ
るお手伝いができたら幸いです。



静岡リハビリテーション
病院でリハビリテーション
部に所属し、理学療法士と
して勤務。

また、ウォーキング療法士
として体に優しい運動とし
てのウォーキングを提唱し
ている。

§ 認知症を語り合う会の報告 §

☆ 今年五月にミニレクチャーをして下さった堀友輔さん（静岡てんかん・神経医療センター医療ソーシャルワーカー）の話を受け、かかりつけ医に紹介状を書いてもらい、同センターの認知症疾患医療センターを夫婦で受診。

二〇二四年六月にミニレクチャーをして下さった小尾智一先生ともお話をした。簡易テストで30点満点中28、29で「特に問題ない」と言われ、安心した。今後も定期的に受診するようにアドバイスされた。市販されている認知機能サプリメントについて尋ねたら「効果がない」と言われたので、やめることにした。

☆ 以前、認知症の義母を二十八年間介護した経験がある。周りの人の優しい関わり方が認知症の症状を改善する。医師が処方してくれた薬よりも、ずっと効果があると思った。

今後のオレンジカフェ予定

令和8年9月20日（日）

弓削 幸恵さん

NPO 法人まちなびや 理事長

『おもいで語りワークショップ』



令和8年10月18日（日）

佐久間 愛さん

麻生歯科クリニック 歯科衛生士

令和8年11月15日（日）

渡邊 恵美子さん

若年性認知症家族・介護福祉士

令和8年12月20日（日）

内山 満さん 静岡県希望大使



会場の写真

カフェのプログラム

一、ミニ講話 松園 温子さん

質疑応答

二、声のワークショップ 上藤 美紀代さん

三、認知症を語り合う会 二階会議室

二、三はご希望のところに参加ください。

個別相談

今月は伝馬町横内地域包括支援センターから山本桂子さん（社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員）がオレンジカフェ静岡にいらして相談にのってくださいます。

会 場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ
HapiSpo（ハピスポディ和かな）

会場提供 社会福祉法人静和会

共 催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647 (岩崎)

✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com

※駐車場あります



バス：静岡駅北口、5、6 番からのすべてのバスで横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩 5 分